



# 歯とお口の健康を守りましょう

歯とお口には「噛む」「飲み込む」「話す」「表情をつくる」などさまざまな機能があり、歯の疾患や口腔機能の低下は、生活習慣病や感染症、骨粗鬆症などを誘発する原因にもなります。歯とお口の健康を維持することは全身の健康増進につながることを意識し、日頃から口腔ケアに努めるようにしましょう。

## こんな疾患や状態に注意しましょう

### ●虫歯・歯周病

歯に生じる代表的な疾患が、**虫歯と歯周病**です。とりわけ歯周病は、歯を失う大きな原因となるだけでなく、**糖尿病**の発症とかかわりが深いことが明らかになっています。歯周病を予防することは、糖尿病などの生活習慣病を未然に防ぐためにも重要です。

### ●オーラルフレイル

食べものを噛む力や飲み込む力が衰えたり、滑舌が悪くなったりするなど、口腔機能が低下した状態を「**オーラルフレイル**」といいます。オーラルフレイルになると、食事が偏ったり、コミュニケーション能力が低下したりして心身の機能が衰え、やがて**要介護状態**になってしまうリスクが高まります。



## 歯の疾患やオーラルフレイルを防ぐ生活習慣

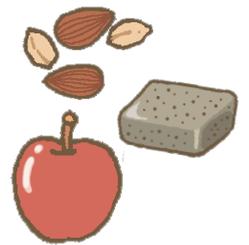
### 1 歯磨きをしっかりと行い、お口の清潔を保つ

歯磨きは時間をかけて丁寧にを行い、歯間ブラシやデンタルフロスなども活用して磨き残しがないようにしましょう。



### 2 噛みごたえのある食品を積極的にとる

ナッツ類やりんご、イカやこんにやくなど、噛みごたえのある食品をとることで、歯や頬・あごの筋肉などを鍛えられます。



### 3 免疫力を高める生活環境を心がける

生活リズムを整えて質のよい睡眠をとり、ストレスをためないようにするなど、免疫力を高めることも歯周病予防には大切です。



### 4 定期的に歯科健診を受ける

歯の疾患は、自分で気づかないケースが少なくありません。定期的に歯科健診を受けて、早期発見に努めるようにしましょう。



## こちらも大切！ お口をこまめに動かして、歯やお口まわりの筋肉を鍛えましょう

### パタカラ体操

食べ物をのどの奥まで運ぶ一連の動作が鍛えられます。



1 「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声ではっきりと発音します。

2 「パタカラ」と続けて発音し、これを5回繰り返します。

動画を  
見ながら一緒に  
やってみましょう

### 唾液腺マッサージ

唾液腺を刺激して、虫歯や歯周病の予防に有効な唾液の分泌を促します。



両頬に親指以外の4本指を揃えて当て、奥歯の周囲をぐるぐるもみほぐします。



耳の下からあごの下にかけて、指先で下から柔らかく押し上げていきます。



親指の腹で、あごの下側を軽く押すようにマッサージします。